KRAFT

qu'est-ce qui mijote

DÉLICIEUSEMENT SIMPLE TOUS LES JOURS

savourez de délicieux moments

tous ensemble

bien manger, en bonne compagnie

tous ensemble

à la télé

KRAFT

qu'est-ce qui mijote

spéciale des Fêtes d'une heure

tqs.ca

Le jeudi 11 décembre à 19 h

Rediffusions au cours de décembre

des réceptions simplement sensationnelles !

Pour les Fêtes, Martin et ses invités spéciaux seront tous ensemble durant une heure pour vous préparer des recettes et des idées délicieusement simples pour recevoir sans tracas. Ne manquez pas la fête ! Et d'ici là, visitez kraftcanada.com/alatele pour plus de détails.

Une production de :

ABX STUDIO

KRAFT kraftcanada.com

au temps des fêtes...

...on se raconte des souvenirs, on partage les derniers potins et, bien sûr, on déguste de savoureux plats des Fêtes.

SPÉCIALISTE DES CUISINES KRAFT

Suzanne Stark

PENDANT LES FÊTES, c'est dans la cuisine que tout le monde se retrouve ! Lorsque je vais retourner dans mon patelin et revoir ma meilleure amie, je lui ferai goûter les Barres choco-guimauve-arachide de l'article Que des douceurs de la page 34 et elle va les adorer ! Simples à préparer, elles s'offrent très bien en cadeau d'hôtesse. Feuilletez tout de suite votre magazine pour une foule d'autres idées-recettes rassembleuses...

DU NOUVEAU SUR KRAFTCANADA.COM EN 2009 !

Ce numéro du magazine *qu'est-ce qui mijote* réunit le meilleur de la saison des Fêtes et de l'hiver. Pourquoi ? Parce que nous voulons aborder la nouvelle année avec un nouveau site en ligne interactif où vous retrouverez les délicieuses idées du magazine *qu'est-ce qui mijote* : tous les articles captivants, les recettes et les photos alléchantes que vous aimez tant, et plus encore ! Parmi les **nouvelles fonctions interactives**, vous trouverez des façons simples de sauvegarder, imprimer ou évaluer des recettes, de créer vos listes d'épicerie, ainsi que des quiz amusants sur les **tendances culinaires**, de nouvelles démonstrations vidéo **et bien davantage**. Si vous êtes déjà inscrit à la liste de Recettes par courriel, vous serez prévenu lorsque le nouveau site sera prêt à vous accueillir. Si vous n'êtes pas inscrit, faites-le dès aujourd'hui sur **kraftcanada.com/hebdo**. Vous serez parmi les premiers à apprendre la bonne nouvelle !

sommaire

fêtes 2008 hiver 2009

TOUS ENSEMBLE

Célébrez dans l'esprit des Fêtes en savourant de délicieux moments avec votre famille et vos amis. Dans ce numéro, nous avons réuni nos meilleures idées-recettes pour vos rencontres sous l'enseigne « Tous ensemble ».

34
que des douceurs

dans chaque numéro

1 Un mot des Cuisines Kraft
L'esprit des Fêtes selon Susanne Stark, spécialiste des Cuisines Kraft.

5 Sur le web
La destination pour les trucs et les outils dont vous aurez besoin cette année, et même une fiche-recette virtuelle pour exprimer vos souhaits des Fêtes.

16 Nouveautés
De Kraft, juste pour vous, de nouveaux produits à essayer.

55 Index des recettes
Retrouvez rapidement les recettes de ce numéro, ainsi que de l'information sur la valeur nutritive par portion de chacune.

56 Notre recette favorite
Martin Champoux des Cuisines Kraft partage une recette de sa mère : la Tarte méditerranéenne pour le brunch.

conseils

8 Saveurs : choisir le chocolat
Des conseils pratiques ainsi que nos meilleures recettes de gâteries chocolatées.

10 École de cuisine : Le braisage, cuisson lente par excellence
Transformez les coupes de bœuf économiques en tendres délices.

13 Vie saine : soyez de la fête !
Quelques conseils pour éviter les excès au buffet des Fêtes, sans se priver de plaisir.

15 Souper sensé : Poulet et riz à la marocaine
Toute la saveur de cette fine cuisine, à moins de 500 calories par portion.

44 Échange de recettes : Saumon savoureux
Une de nos lectrices a créé une lasagne nouveau genre.

au menu

20 Tapas en fête
Impressionnez vos invités avec une variété de hors-d'œuvre d'inspiration espagnole.

26 Trempette-plaisir
Des recettes de tartinades et de trempettes qui voleront la vedette.

30 À-côtés à partager
De nouvelles variantes des plats d'accompagnement des Fêtes que les vôtres aiment tant.

34 Que des douceurs
Par un bel après-midi du temps des Fêtes, rassemblez famille et amis pour un café-dessert.

38 La reine de la fête
La fameuse galette des Rois enfin simplifiée.

40 Des joies à la douzaine
Invitez les copines et préparez ensemble tous vos biscuits des Fêtes.

46 Un bon petit latté ?
Vous pouvez faire vous-même ce délicieux café de spécialité.

31 salade italienne de légumes marinés

51 poêlée de côtelettes de porc et d'oignons à la française

du temps gagné

50 Le bonheur en un seul plat
Pas le temps de cuisiner ? Optez pour nos plats dans une seule poêle !

52 Poulet populaire
Quatre nouvelles recettes qui plairont à toute la famille.

VIE SAINE

Le soleil « Vie saine » indique une recette que nous avons conçue en pensant à votre santé.
L'information alimentaire relative aux recettes de ce numéro figure dans l'index des recettes, à la page 55. Pour trouver d'autres trucs, conseils et outils vous aidant à mener une vie saine, visitez le site http://www.kraftcanada.com/FR/healthyliving.

en couverture

Truffles « tentations » au chocolat noir (*page 9*), Barres choco-guimauve-arachide (*page 35*) et Barres de gâteau au fromage au chocolat blanc et à la framboise (*page 35*)

La compagnie Kraft est fière de supporter l'environnement en imprimant *qu'est-ce qui mijote* sur des papiers portant la certification du Forest Stewardship Council (FSC). Cette certification garantit que les papiers que nous utilisons sont entièrement fabriqués de fibres provenant de forêts gérées de façon responsable qui rencontrent des critères environnementaux et socio-économiques stricts.

FSC Sources Mixtes
Groupe de produits issu de forêts bien gérées et d'autres sources contrôlées.
www.fsc.org Cert no. SCS-COC-00648
© 1996 Forest Stewardship Council

S'IL VOUS PLAÎT RECYCLER

LES PROTÉINES DES PRODUITS CLOVER LEAF DONNENT DE L'ÉNERGIE.
À VOUS D'EN FAIRE CE QUE VOUS VOULEZ.
Une chance qu'il y a
CLOVER LEAF
Thon blanc entier
CloverLeafEnergie.ca

kraftcanada.com sur le web

Des recettes au bout des doigts !

recettes par courriel

Nous préparons une nouvelle version en ligne du magazine *qu'est-ce qui mijote*. Inscrivez-vous maintenant !

Inscrivez-vous à kraftcanada.com/hebdo.

Votre liste de décompte pour les Fêtes...

☐ réceptions

Trouvez les parfaits amuse-gueule pour vos réceptions des Fêtes. kraftcanada.com/amusegueule

☐ desserts des fêtes

Donnez un goût spécial à la fête avec nos friandises. kraftcanada.com/dessertsdesfetes

☐ souhaits des fêtes

Partagez la joie des Fêtes avec une carte virtuelle gratuite. kraftcanada.com/cartevirtuelle

nos membres clavardent :

ginnyfyr demande...

« J'aimerais préparer des biscuits à offrir en cadeau. Quelqu'un a essayé une recette ? »

aimes_11 répond...

« J'ai essayé les Boules au chocolat et au beurre d'arachide, elles sont délicieuses !!! Je les ai roulées dans du sucre à glacer et des biscuits Oreo écrasés. »

sur kraftcanada.com/collectivite

restez branché

abonnements

changement d'adresse : Assurez-vous de nous donner votre nom au complet, votre ancienne adresse, ainsi que votre nouvelle adresse.

annulation : Dû à la synchronisation, il se peut que vous receviez 1 ou 2 numéros supplémentaires avant que votre demande n'entre en vigueur.

partage : Dites à vos amis qu'ils peuvent recevoir le magazine *qu'est-ce qui mijote* en s'abonnant à kraftcanada.com/partager. C'est rapide et gratuit ! Réservé aux résidents canadiens.

communiquez avec nous

en ligne : kraftcanada.com/branche

téléphone : 1 800 325.9165

poste : magazine qu'est-ce qui mijote
CP 26403 SUCC BRM B
Toronto ON M7Y 4R1

À L'USAGE DE POSTES CANADA SEULEMENT :
Accord canadien de vente par la poste no 40065354
Au Canada, en cas d'adresse en souffrance, retourner à :
Cornerstone Production Services
a/s de l'équipe Kraft
111 prom Granton bur 101
Richmond Hill Ontario L4B 1L5
tél. : 416.932.9555 **télec. :** 416.932.9566
courriel : kraftrts@cstonecanada.com

IMPRIMÉ AUX É.-U.A.
NE au Canada : 899505945 RT

fêtes 2008/hiver 2009

qu'est-ce qui mijote

CUISINES KRAFT
Jennifer Cuccia
Eileen Hatcher
Maxine Karpel
Michele McAdoo
Joanne McClure Hoff
Joy Salatich
Arlene Sanoy
Susanne Stark
Devanee Washington

NUTRITIONNISTES KRAFT
Michi Furuya Chang
Kate Slater

Publié par la Meredith Integrated Marketing pour Kraft.
© 2008 Kraft Foods

Rédactrice en chef Peggy Katalinich
Directrice artistique Marisa Fuoco
Directrice de rédaction Julie Paquin
Rédactrices adjointes Freya Berg, Martiña Gago-Cobb, Marilyn Kruse, Julia Martinusen
Directeurs artistiques Lindsay Clagett, Doug Samuelsson, Erin Whelan, Deena Zymm
Graphistes Kelsey Hoakison, Jesse VanDerPol
Coordonnatrice de la photographie Teresa Wilcox
Coordonnatrice adjointe Ashlee Davis
Rédactrice principale Emily Primeau
Réviseure Jill Blacksmith
Coordonnatrice à la création Billie Koester
Concepteurs de production Al Schreck, Michelle Veach
Directeur, images et couleurs Dale Tunender
Adjointes Jan Cassady, Courtenay Redis
Éditrice Georgine Anton
Directeur Ed Lisi
Directeurs des comptes Shana Erber, Erica Martinez, Maria Nash, Nidhi Nayar, Marcie Niegsch
Directeur des comptes de la publicité Ed Silhan, 212.499.1720
Canadian Representative Sandra Berry 416.683.2704

Recette de fondue TOBLERONE

Prép. 15 min. | Prêt en 15 min.

1 tablette (100 g) de chocolat au lait suisse TOBLERONE

1 bte (300 mL) de lait condensé sucré

1. **BRISER** la tablette de chocolat en petits morceaux; mettre dans une petite casserole.

2. **INCORPORER** le lait. Chauffer à feu moyen jusqu'à ce que le chocolat soit complètement fondu et que le mélange soit homogène, en remuant souvent.

3. **SERVIR** chaud avec des fruits frais, tels des raisins, des pommes et des poires coupées, des biscuits, des morceaux de gâteau quatre-quarts ou des bretzels.

Donne 2 tasses ou 16 portions de 2 c. à table chacune.

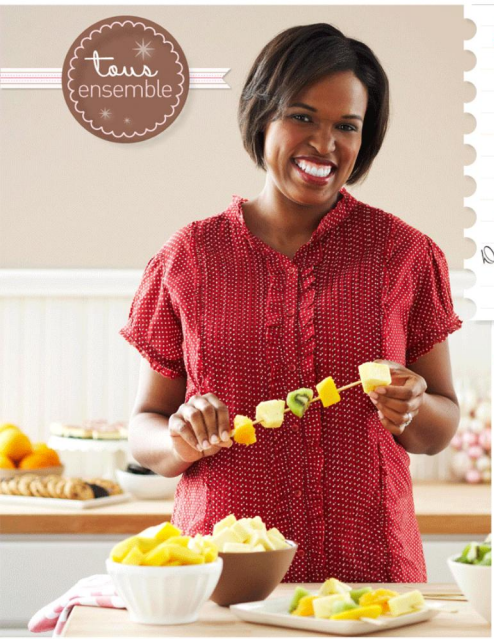
TOBLERONE

conseils

solutions sensées + astuces + vie saine

à essayer !

P'TITE SUCRERIE : Versez un filet de chocolat noir 70 % cacao **Baker's Suprême** fondu sur un gâteau quatre-quarts ou des fruits.



« J'aime présenter des brochettes de fruits frais à mon buffet des Fêtes. C'est une façon simple d'ajouter de la couleur tout en offrant à mes invités des options plus légères. »

Devanee Washington

des Cuisines Kraft, qui aime expérimenter avec les ingrédients

ASTUCE FRAÎCHEUR : **Appliquez un peu de jus de citron sur les pommes ou les poires coupées pour les empêcher de brunir.**

goûter sensé

Pour combler un petit creux durant vos activités des Fêtes, tartinez un peu de Beurre d'arachide crémeux **Kraft** (0 gras trans) sur des Craquelins de Blé concassé.

SUR LE WEB : Pour d'autres conseils, joignez-vous à une conversation à kraftcanada.com/collectivite.

choisir le chocolat

Laissez-vous aller à tous vos **caprices chocolatés** ! Vous pouvez réaliser ces desserts à la maison, **à une fraction du prix** demandé dans les cafés et les pâtisseries.

CONNAÎTRE LES VARIÉTÉS ET SAVOIR COMMENT LES UTILISER

Le Baker's non sucré
Du chocolat pur, 100 % cacao. Bien que trop amer à manger tel quel, il enrichit comme pas un la saveur des brownies et des gâteaux.

Le Baker's mi-sucré
Tout-usage, il est assez sucré pour être dégusté, mais également parfait pour la cuisine.

Le Baker's mi-amer
Délice des amoureux du chocolat, le mi-amer se déguste tel quel et permet de réussir de décadentes gâteries.

Le Baker's Suprême noir 70 % cacao
À 70 % de cacao, ce chocolat à cuisson de première qualité se prête à la confection de desserts exquis et de décorations.

Le Baker's blanc
Un chocolat doux et sucré, qui complémente et décore à merveille les fruits, les collations et les desserts.

SUR LE WEB : Apprenez à décorer avec le chocolat sur kraftcanada.com/clips.

flan au fromage à la crème et au café

PRÉP. 20 min, plus la réfrigération
DONNE 12 portions

ce qu'il vous faut

- 1 tasse de sucre, divisée
- 2 c. à soupe d'eau
- 3 carrés de chocolat mi-sucré **Baker's**
- 1 boîte (370 ml) de lait concentré
- 1 pqt (250 g) de fromage à la crème **Philadelphia** en brique, coupé en cubes
- 4 œufs
- 2 c. à soupe de café instantané **Maxwell House**

ce qu'il faut faire

CHAUFFER le four à 350 °F. Mélanger 1/2 tasse de sucre et l'eau dans une casserole. Cuire à feu moyen 8 min ou jusqu'à ce que le mélange soit d'un brun doré et ait la consistance d'un sirop, en remuant la casserole à toutes les quelques secondes (ne pas brasser). Verser dans un moule rond de 9 po.

CHAUFFER le chocolat au micro-ondes, dans un bol approprié, à intensité ÉLEVÉE pendant 1 1/2 min ou jusqu'à ce qu'il soit presque fondu, en remuant après 1 min ; laisser refroidir. Verser le lait dans le récipient d'un mélangeur. Ajouter le fromage à la crème ; mélanger jusqu'à homogénéité. Ajouter le chocolat fondu, le reste du sucre, les œufs et les granules de café ; mélanger. Verser dans le moule, par-dessus le sirop ; placer le moule dans un autre moule, plus grand que le premier. Remplir le plus grand moule d'eau jusqu'à ce que le plus petit moule soit immergé à mi-hauteur.

CUIRE 1 heure ou jusqu'à ce que la lame d'un couteau insérée à 1 po du rebord du flan en ressorte propre. Laisser refroidir. Réfrigérer au moins 4 heures avant de démouler.

flan au fromage à la crème et au café

truffes « tentations » au chocolat noir

truffes « tentations » au chocolat noir

PRÉP. 15 min, plus la réfrigération
DONNE 2 douz. ou 24 portions

ce qu'il vous faut

- 2 2/3 pqt (16 carrés) de chocolat noir 70 % cacao **Baker's** Suprême, divisés
- 1/4 tasse de crème à fouetter
- 1 c. à soupe de beurre
- 1/4 tasse de noix de Grenoble finement hachées

ce qu'il faut faire

HACHER 8 carrés de chocolat ; placer dans un bol allant au micro-ondes. Ajouter la crème et le beurre. Chauffer au micro-ondes, à intensité MOYENNE, 1 1/2 min ; remuer jusqu'à homogénéité. Couvrir. Réfrigérer 1 heure ou jusqu'à ce que le mélange soit ferme.

FAÇONNER en 24 boules. Placer sur un plateau couvert de papier ciré.

FAIRE FONDRE le reste du chocolat. À l'aide d'une fourchette, tremper les truffes dans le chocolat ; remettre sur le plateau. Parsemer de noix ; réfrigérer 1 heure. Réfrigérer les restes.

UNE TOUCHE D'ÉCLAT : Garnir de paillettes décoratives plutôt que de noix. Ou encore, enrober les truffes de sucre à glacer ou de cacao non sucré au lieu de les tremper dans le chocolat.

le chocolat... se déguste dans les moments précieux.

le braisage : la cuisson lente par excellence

« Avec une cuisson lente, même les coupes de viande économiques sont tendres et savoureuses. »

MARTIN CHAMPOUX *des Cuisines Kraft*

bœuf braisé en sauce au vin

bœuf braisé en sauce au vin

PRÉP. 20 min **PRÊT EN** 3 h **DONNE** 12 portions de 90 g de viande et 1/3 de tasse de sauce chacune

ce qu'il vous faut

- 1/4 tasse de vinaigrette Balsamique **Signature Kraft**
- 1 pointe de poitrine de bœuf (3 1/2 lb ou 1,6 kg), 2 po d'épaisseur
- 2 gros oignons, tranchés
- 3 carottes, pelées et coupées en morceaux de 1 po
- 1 tasse d'eau
- 1 tasse de vin rouge sec
- 1/2 tasse de sauce BarBQ à la cassonade **Kraft**

ce qu'il faut faire

CHAUFFER le four à 350 °F. Chauffer la vinaigrette dans une grande poêle, à feu mi-vif. Cuire la viande dans la poêle, 5 min de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elle soit dorée des deux côtés.

TRANSFÉRER la viande dans une rôtissoire. Placer les légumes tout autour.

MÉLANGER l'eau, le vin et la sauce barbecue. Verser sur la viande ; bien couvrir avec un couvercle ou avec du papier d'aluminium. Cuire de 2 1/2 h à 3 h, ou jusqu'à ce que la viande soit à point (160 °F). Couvrir et laisser reposer 10 min.

METTRE les légumes dans un mélangeur, à l'aide d'une cuillère à égoutter ; couvrir. Mélanger jusqu'à obtention d'une consistance lisse. Ajouter 1 tasse du liquide de cuisson ; bien mélanger.

COUPER la viande en tranches épaisses, à contre-fil. Arroser de sauce pour servir.

UNE TOUCHE D'ÉCLAT : Ajouter 1 c. à soupe de thym frais haché au liquide de cuisson.

simplement supurbe

Offrez-vous la saveur pure des NOUVELLES vinaigrettes Huile d'olive extra vierge *Signature* KRAFT

saveur pure, pure KRAFT

Pour d'excellentes idées-recettes, visitez www.kraftcanada.com

SPÉCIALISTE DES CUISINES KRAFT :
Arlène Sanay, D.T.P.

soyez de la fête

Durant cette période de célébrations,

ce peut être tout un défi de maintenir un régime équilibré. Voici des trucs qui peuvent vous aider à y parvenir, en vous amusant tout autant !

bien manger
quelques trucs sensés

1 *Parlez plus, mangez moins.* Portez votre attention sur les conversations et moins sur la nourriture.

2 *Choisissez les bons fromages.* Garnissez vos craquelins d'une tranche de cheddar **Cracker Barrel** léger fait avec du lait 2 % ou de tartinade de fromage à la crème **Philadelphia** léger.

3 *Faites ragement tremper.* Optez pour les crudités et les craquelins Fins au blé **Christie** faits de grains entiers à 100 %, pauvres en matières grasses saturées, sans gras trans et source de fibres.

4 *Buvez sensément.* Offrez-vous un grand verre de **Cristal Léger** saveur Limonade afin de contrôler les calories.

5 *Dansez !* Il suffit de danser 30 min pour brûler environ 200 calories.

UN BON COUPE-FAIM

Prenez une petite collation avant que la fête commence, afin d'être moins tenté par les amuse-gueule caloriques. Tartinez un peu de beurre d'arachide crémeux **Kraft** léger sur des branches de céleri ou des quartiers de pomme.

champignons farcis aux épinards

PRÉP. 15 min **PRÊT EN** 35 min **DONNE** 30 portions d'un champignon farci (36 g) chacune

- 1 pqt (120 g) de mélange à farce **Stove Top** plus faible en sodium, pour poulet
- 1 tasse d'eau chaude
- 30 champignons frais (env. 1 ½ lb ou 675 g), nettoyés
- 1 c. à soupe de margarine non hydrogénée
- 1 gousse d'ail finement hachée
- 1 pqt (300 g) d'épinards hachés surgelés, dégelés et bien égouttés
- ¾ tasse de fromage râpé Mozzarella **Kraft** léger
- ¾ tasse de fromage râpé 100 % Parmesan **Kraft** léger

CHAUFFER le four à 350 °F. Mélanger le mélange à farce et l'eau chaude ; réserver. Retirer les queues des champignons ; hacher les queues. Faire fondre la margarine dans une poêle, à feu moyen. Ajouter l'ail et les queues des champignons hachées ; cuire en remuant jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Ajouter au mélange à farce en même temps que les épinards et le fromage ; bien mélanger.

RÉPARTIR également le mélange dans les chapeaux des champignons à l'aide d'une cuillère. Placer les chapeaux, le côté farci vers le haut, dans un plat à cuisson peu profond.

CUIRE au four 20 min ou jusqu'à ce que les champignons soient tendres et que la farce soit bien chaude.

40 CALORIES, 1,5 G DE MAT. GRASSES (1,0 G DE MAT. GRASSES SATURÉES), 5 MG CHOLESTÉROL, 115 MG SODIUM, 4 G GLUCIDES, 1 G FIBRES, 1 G SUCRES, 3 G PROTÉINES, 6 % VQ VITAMINE A, 2 % VQ VITAMINE C, 4 % VQ CALCIUM, 4 % VQ FER

SUR LE WEB : Besoin d'aide pour élaborer un sain régime alimentaire ? Visitez kraftcanada.com/guidealiments.

Le digne descendant de la grande famille Royale

Plus doux

Notre papier hygiénique plus doux et plus épais ROYALE[MD] est ce qui a inspiré notre nouveau papier mouchoir ROYALE amélioré.

Le nouveau papier mouchoir Royale[MD] est encore *plus doux*.

Recherchez nos nouvelles boîtes.

Fabriqué au Canada royale.ca

MC MD Marque de commerce et marque déposée de les Papiers Irving Inc.

Il faut le toucher pour le croire.[MC]

poisson et riz à la marocaine

Votre appétit et vos sens seront pleinement satisfaits avec ce plat de poisson blanc dans une sauce crémeuse relevée d'épices méditerranéennes, **à moins de 500 calories par portion.**

BIEN BOIRE
Un bon verre de boisson hypocalorique Cristal Léger saveur Limonade et votre souper restera sensé !

poisson et riz à la marocaine

PRÉP. 20 min **PRÊT EN** 40 min **DONNE** 6 portions de ⅙ de la recette (320 g) chacune

ce qu'il vous faut

- 1 ½ tasse de riz brun à grain long, non cuit
- 1 lb (450 g) d'églefin, en morceaux de 1 ½ po
- 1 oignon, haché
- 1 courgette, coupée en quartiers et tranchée
- 2 c. à thé de cumin moulu
- ½ c. à thé de chili en poudre
- ½ tasse (½ d'un contenant de 250 g) de tartinade au fromage à la crème **Philadelphia** Herbes et ail léger
- 1 boîte (10 oz liq. ou 284 ml) de bouillon de poulet contenant 25 % moins de sel
- 2 tasses de tomates cerises, en moitiés
- 1 tasse de coriandre finement hachée
- ½ tasse de noix de coco râpée et grillée

ce qu'il faut faire

CUIRE le riz en suivant les instructions sur l'emballage. Entre-temps, combiner le poisson, l'oignon, la courgette, le cumin et le chili en poudre dans une grande poêle antiadhésive vaporisée d'enduit à cuisson ; cuire à feu mi-vif 10 min, en remuant délicatement à intervalles de quelques minutes. Réduire le feu à mi-doux.

INCORPORER le fromage à la crème et le bouillon ; cuire 5 min ou jusqu'à ce que le fromage à la crème soit fondu, en remuant fréquemment. Ajouter les tomates et la coriandre ; cuire 5 min ou jusqu'à ce que le mélange soit bien chaud et que le poisson se défasse facilement à la fourchette.

DÉPOSER le riz sur un plateau de service ; garnir du mélange à base de poisson et parsemer de noix de coco.

SUBSTITUTION : Préparer tel qu'indiqué en utilisant de la morue ou votre poisson blanc à texture feuilletée favori.

350 CALORIES, 9 G MAT. GRASSES (5 G MAT. GRASSES SATURÉES), 40 MG CHOL., 430 MG SODIUM, 45 G GLUCIDES, 4 G FIBRES, 7 G SUCRES, 22 G PROTÉINES, 15 % VQ VITAMINE A, 20 % VQ VITAMINE C, 8 % VQ CALCIUM, 15 % VQ FER

SUR LE WEB : Pour d'autres bonnes idées-recettes à moins de 500 calories par portion, visitez kraftcanada.com/comptecalories.

nouveautés

Les **petits derniers** et les **favoris** de Kraft

nouvelle saveur pour vos célébrations

Vous recherchez quelque chose de nouveau et d'emballant à servir pendant votre prochaine réception des Fêtes ? Ne cherchez plus ! Les craquelins Fins au blé, dont la saveur et la texture croustillante sont tant appréciées, ont maintenant le côté piquant et rafraîchissant de la vinaigrette Ranch. Essayez les nouveaux craquelins Fins au blé Ranch : ils sont parfaits pour vos réceptions, que vous les serviez avec vos trempettes favorites ou que vous les mangiez nature. Comme toujours, tous les craquelins Fins au blé sont faits de blé et cuits au four ; ils sont faibles en gras saturés et ne contiennent aucun gras trans.

de délicieuses boissons chaudes en un rien de temps

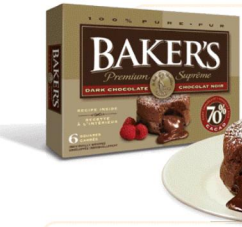
TASSIMO ajoute trois nouvelles boissons à son éventail de disques, la sélection idéale pour souligner chaque moment de la journée. Le café Mélange du matin **Nabob** a été renouvelé, et le disque donne une plus grande quantité de café, ce qui correspond parfaitement à la tasse de voyage que vous emportez pour vous rendre au travail. Le Thé vert Twinings est un thé rafraîchissant et entièrement naturel parfait pour votre pause de l'après-midi. Le Chai latté Twinings, offert pendant la saison des Fêtes seulement, est un réconfortant mélange d'épices et il est excellent comme gâterie après le repas. Tous sont exclusivement conçus pour le système TASSIMO.

les nouveaux emballages « Glissez-scellez », un gage de fraîcheur

Grâce aux nouveaux emballages **« Glissez-scellez »**, il est plus facile que jamais d'utiliser les fromages râpés **Kraft** ! La nouvelle fermeture à glissière facilite l'ouverture et la fermeture des sacs tout en aidant à préserver la fraîcheur. Choisissez les emballages **« Glissez-scellez »** pour des repas délicieux et encore plus faciles à préparer !

déjeuner à emporter

Les nouveaux baguels garnis **Bagel-fuls** de **Kraft** ont la croûte chaude et dorée des baguels, et la même texture onctueuse, en plus d'un centre rempli de fromage à la crème **Philadelphia** frais et crémeux. La préparation toute simple et le format pratique vous assurent un bon début de déjeuner chaud et délicieux lque vous pouvez emporter pour aller faire vos emplettes de Noël !], prêt en moins de 2 minutes, sans assiette, sans dégât, sans effort ! Recherchez les quatre variétés : Original, Ciboulette, Cannelle et Fraise dans la section des produits réfrigérés de votre supermarché.



chocolat noir, riche et irrésistible

Voici les nouveaux carrés de chocolat noir 70 % cacao **Baker's Suprême** ! Ce chocolat de première qualité, qui contient 70 % de cacao, permet de réaliser des desserts riches et exquis. Remplacez les carrés de chocolat mi-amer ou mi-sucré par les carrés de chocolat **Baker's Suprême** pour transformer vos recettes favorites en une toute nouvelle expérience gustative.

un goûter sur le pouce !

Les goûters compartimentés biscuits graham P'tite abeille et compote de pomme de **Kraft** sont à la fois savoureux et amusants ! Vous pouvez donner une collation sucrée à vos enfants sans inquiétude parce que les goûters compartimentés biscuits graham P'tite abeille et compote de pomme sont entièrement faits de fruits et ne contiennent que 90 calories par contenant*. Ces collations pleines de goût ne contiennent aucun gras trans. Le fanion Solution sensée figure sur leur emballage parce qu'elles sont faibles en matières grasses saturées et ne contiennent pas de cholestérol. Vous pouvez emporter les goûters compartimentés biscuits graham P'tite abeille et compote de pomme partout – excellent choix lorsqu'un des membres de votre famille a besoin d'une collation ou a un horaire chargé. Les goûters compartimentés biscuits graham P'tite abeille et compote de pomme, une collation créative et amusante !

*90 calories par contenant de 28 g

pouding riche et crémeux

Voici les goûters au pouding **Jell-O** réfrigérés Dulce de Leche sans sucre ajouté ! Abandonnez-vous à la texture lisse des goûters au pouding **Jell-O** réfrigérés Dulce de Leche sans sucre ajouté – 60 calories par portion de 106 g. Ces poudings au goût de caramel crémeux sont une collation délicieuse à prendre en après-midi ou en soirée, peu importe le jour de la semaine. Recherchez cette nouvelle variété ainsi que vos variétés favorites – chocolat, vanille et caramel écossais – dans la section des produits réfrigérés de votre supermarché. Essayez aussi les nouveaux goûters au pouding au riz **Jell-O** réfrigérés sans sucre ajouté, saveurs originale et Crème brûlée.

la perfection au carré

Le moment de la collation est encore plus simple avec les tranches de cheddar Coupé-carré **Cracker Barrel**. Savourez ce délicieux fromage qui a été préalablement tranché pour s'assortir à vos craquelins favoris. Essayez les deux variétés, Marbré et Fort, offertes dans un sac refermable qui préserve la fraîcheur.

Ils ne font que 5 centimetres.
Mais peut-on vraiment mesurer tout le plaisir
qu'on eprouve en les partageant ?

Semez de la joie avec RITZ

au menu

repas simples + recevoir simplement + en saison

on aime !

LE CAFÉ CHAUD : Gardez le café dans un pot à café isotherme. Vous en trouverez dans les magasins d'accessoires culinaires.

tous ensemble

les vrais amis... aiment se réunir autour d'un café.

« Après le repas, j'aime servir du café **Maxwell House** avec du lait chaud pour un latté vite fait, à la riche saveur de grains 100 % arabica. La préparation rapide me permet de consacrer mon temps à mes amis et ma famille. »

Susanne Stark

Spécialiste des Cuisines Kraft et bonne hôtesse

duo festif

Une réception à l'improviste ? Ayez toujours du fromage et des craquelins sous la main. Le fromage Coupé-carré **Cracker Barrel**, découpé en triangles et servi sur des craquelins **Ritz**, rallie toujours tous les goûts.

SUR LE WEB : Pour conserver aisément vos recettes favorites en ligne, allez à kraftcanada.com/boitederecettes.

tous ensemble

tapas en fête

Étonnez vos invités avec une toute nouvelle façon de les **recevoir simplement** : proposez-leur plusieurs entrées à la fois chic et simples de type « tapas » et laissez-les se servir… comme le font les Espagnols !

brochettes de poulet en croûte et tartinade d'olive sur pain grillé

à la télé

Tapas en fête *à qu'est-ce qui mijote* le samedi 15 novembre à 17 h, à TQS. Martin préparera trois recettes de tapas !

brochettes de poulet en croûte et tartinade d'olive sur pain grillé

PRÉP. 15 min **PRÊT EN** 35 min
DONNE 12 portions

ce qu'il vous faut

- 20 craquelins **Ritz**, écrasés
- ½ tasse de persil frais haché, divisée
- 1 lb (450 g) de poitrines de poulet désossées et sans la peau, coupées en 12 lanières dans le sens de la longueur
- ¼ tasse de sauce à salade **Miracle Whip**
- ½ tasse d'olives vertes farcies
- 2 c. à soupe de vinaigrette Italienne piquante **Kraft**
- 1 gousse d'ail
- ¼ tasse d'amandes effilées
- 12 tranches de pain croûté coupées en diagonale (¼ de po d'épaisseur), grillées
- ¼ tasse de fines lanières de poivron rouge rôti

ce qu'il faut faire

CHAUFFER le four à 425 °F. Placer les miettes de craquelins et 2 c. à soupe de persil dans un plat peu profond. Enfiler le poulet sur 12 brochettes. Badigeonner la viande de sauce **Miracle Whip** ; enrober des miettes du mélange à base de craquelins. Placer sur une plaque à pâtisserie couverte de papier d'aluminium.

CUIRE 20 min ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit. Entre-temps, mélanger les olives, la vinaigrette, l'ail, les amandes et le reste du persil dans un robot culinaire jusqu'à homogénéité.

RETIRER le poulet des brochettes. Tartiner le mélange à base d'olives sur le pain grillé ; garnir de poulet et de poivrons.

PRÉPARER À L'AVANCE : La tartinade à base d'olives peut être conservée au réfrigérateur, dans un contenant hermétiquement fermé, jusqu'à 1 semaine avant d'être utilisée.

REMARQUE : Si vous utilisez des brochettes en bois, faites-les tremper dans l'eau pendant 30 min avant d'assembler les brochettes, afin d'éviter qu'elles brûlent.

crevettes sautées à l'ail et à la tomate confite

crevettes sautées à l'ail et à la tomate confite

PRÉP. 10 min **PRÊT EN** 16 min **DONNE** 8 portions de ⅓ de tasse (75 ml) chacune

ce qu'il vous faut

- ¼ tasse de vinaigrette Tomate confite et origan **Signature Kraft**, divisé
- 1 gousse d'ail, hachée finement
- 1 lb (450 g) de grosses crevettes crues, pelées et nettoyées
- 1 c. à soupe de persil frais, haché
- 1 citron, coupé en 8 quartiers

ce qu'il faut faire

CHAUFFER 2 c. à soupe de vinaigrette dans une grande poêle, à feu mi-vif. Ajouter l'ail ; cuire en remuant pendant 30 sec.

AJOUTER les crevettes ; cuire de 4 à 5 min ou jusqu'à ce qu'elles prennent une couleur rosée, en remuant constamment. Ajouter les 2 c. à soupe de vinaigrette qui restent ; remuer pour enrober les crevettes.

TRANSFÉRER les crevettes dans une assiette de service ; parsemer de persil. Servir avec les quartiers de citron.

UNE TOUCHE D'ÉCLAT : Donnez du piquant à la recette en ajoutant 1 c. à thé de piment jalapeño frais haché en même temps que l'ail.

TRUC POUR LE SERVICE : Empilez de petites assiettes afin que vos invités puissent se resservir souvent !

feuilles de romaine à la césar

feuilles de romaine à la césar

PRÊT EN 10 min **DONNE** 8 portions

ce qu'il vous faut

- 16 petites feuilles de laitue romaine (de 2 à 2 ½ po)
- ½ tasse de poivron rouge rôti, pelé et tranché
- ½ tasse de vinaigrette César crémeuse **Kraft**
- ¼ tasse de fromage râpé 100 % Parmesan **Kraft**

ce qu'il faut faire

GARNIR les feuilles de laitue du reste des ingrédients.

UNE TOUCHE D'ÉCLAT : Pour rendre la garniture plus piquante, remplacez la ½ tasse de poivron rouge rôti par ¼ de tasse de piment banane fort en tranches.

DE TOUT POUR TOUS

Vos invités de tous âges se régaleront de cette bouchée. Enroulez un cornichon d'une tranche **Singles** de **Kraft**, puis d'une tranche mince de jambon cuit. Fixez avec des cure-dents, coupez en deux et ajoutez à votre table de tapas !

fondue marinara

fondue marinara

PRÉP. 10 min **PRÊT EN** 40 min **DONNE** 8 portions

ce qu'il vous faut

- ¼ tasse de vinaigrette Balsamique **Signature Kraft**, divisé
- 1 oignon, haché finement
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 1 boîte (28 oz liq. ou 796 g) de tomates en dés, avec leur jus
- 1 pqt (200 g) de cheddar blanc **P'tit Québec** très doux, en cubes de ¾ po
- ⅓ tasse de basilic frais, haché

ce qu'il faut faire

CHAUFFER 2 c. à soupe de vinaigrette dans une grande casserole, à feu mi-vif. Ajouter les oignons ; cuire 2 min ou jusqu'à ce qu'ils soient à peine tendres, en remuant fréquemment. Ajouter l'ail ; cuire en remuant pendant 1 min.

INCORPORER les tomates et les 2 c. à soupe de vinaigrette qui restent. Porter à ébullition. Réduire la chaleur à feu moyen ; cuire 10 min ou jusqu'à ce que le mélange épaississe, en remuant de temps à autre. Verser dans un bol de service ; laisser refroidir légèrement.

AJOUTER le fromage et remuer délicatement pour enrober. Parsemer de basilic.

PRÉSENTATION SUGGÉRÉE : Servir avec des craquelins Triscuit Poivre concassé et huile d'olive.

hors-d'œuvre à l'olive et à l'artichaut

PRÊT EN 10 min **DONNE** 8 portions d'une brochette (45 g) chacune

ce qu'il vous faut

- 16 grosses olives noires, dénoyautées
- 1 boîte (14 oz liq. ou 398 ml) de cœurs d'artichaut, égouttés et coupés en quartiers
- 50 g (1¾ d'un paquet de 200 g) de cheddar blanc **P'tit Québec** très doux, en cubes de ¾ po
- ¼ tasse de vinaigrette Balsamique **Signature Kraft**, divisé

ce qu'il faut faire

MÉLANGER les olives, les artichauts et le fromage avec 2 c. à soupe de vinaigrette.

ENFILER sur 8 brochettes en bois.

DISPOSER sur un plateau de service. Verser le reste de la vinaigrette en filets sur les brochettes.

PRÉPARER À L'AVANCE : Préparer les brochettes, sans les arroser de vinaigrette. Les réfrigérer dans un contenant couvert jusqu'à 2 jours, les retirer du réfrigérateur 30 min avant de servir et les arroser des 2 c. à soupe de vinaigrette qui restent.

hors-d'œuvre à l'olive et à l'artichaut

être ensemble... pour rattraper le temps perdu.

ÇA FOUETTE ! Essayez les recettes !

Les trempettes faites avec la sauce ***MIRACLE WHIP*** ont un goût renversant. Attention, ÇA FOUETTE ! Familiarisez-vous avec nos recettes et leurs ingrédients, et avertissez vos parents et amis à WWW.CAFOUETTE.CA

TREMPETTE CHAUDE À L'ARTICHAUT ET AU PARMESAN

Préparation : 5 min Prêt en : 20 min Portions : 2 1/4 tasses

INGRÉDIENTS: 1 tasse de sauce ***MIRACLE WHIP*** + 1 tasse de fromage râpé 100% Parmesan KRAFT + 1 boîte (398 mL) de coeurs d'artichauts, égouttés, coupés en gros morceaux + 2 oignons verts, hachés

PRÉPARATION: 1) CHAUFFER le four à 350 °F. 2) MÉLANGER tous les ingrédients. 3) TRANSFÉRER dans une assiette à tarte de 9 po. 4) CUIRE au four 15 min, ou jusqu'à ce que la trempette bouillonne. 5) ÇA FOUETTE ! Attention aux trempettes !

TREMPETTE À L'ARTICHAUT, AU POIVRON ET AU PARMESAN

Préparation : 10 min Prêt en : 1 h 10 min Portions : 3 tasses

INGRÉDIENTS: 1 tasse de sauce ***MIRACLE WHIP*** + 1 brique (250 g) de fromage à la crème PHILADELPHIA, ramolli + 1/3 tasse de fromage râpé 100 % Parmesan KRAFT + 1 boîte (398 mL) de coeurs d'artichauts, égouttés et hachés grossièrement + 1 poivron rouge, haché + 2 oignons verts, hachés

PRÉPARATION: 1) BATTRE ensemble le fromage et la sauce au fouet, dans un bol moyen, jusqu'à homogénéité. 2) AJOUTER le reste des ingrédients; bien mélanger. Couvrir. 3) REFRIGÉRER 1 heure avant de servir. 4) ÇA FOUETTE ! Attention aux trempettes !

tous ensemble

trempette-plaisir

Voyez la fête redoubler d'énergie lorsque vous mettez sur la table un bol de trempette ou de tartinade. Avec nos **idées délicieusement simples,** vos invités se sentiront traités aux p'tits oignons !

tartinade crémeuse au crabe et au poivron rouge

POUR EMPORTER : Mettez les trempettes dans des contenants de plastique hermétiques et gardez-les dans une glacière remplie de glaçons.

tartinade crémeuse au crabe et au poivron rouge

PRÉP. 15 min **PRÊT EN** 1 h 15 min
DONNE 2¼ tasses ou 18 portions de 2 c. à soupe (30 ml) de tartinade et 6 craquelins (20 g) chacune

ce qu'il vous faut

- 2 oignons verts, tranchés finement et divisés
- 1 contenant (250 g) de tartinade au fromage à la crème **Philadelphia** léger
- 1 boîte (120 g) de chair de crabe en morceaux, égouttée
- ½ tasse de cheddar fort **Cracker Barrel** léger fait avec du lait 2 %
- ½ tasse de poivron rouge haché finement
- 1 c. à soupe de moutarde de Dijon
- Craquelins **Ritz** cuits au four avec grains entiers

ce qu'il faut faire

RÉSERVER 2 c. à soupe d'oignons verts hachés. Mélanger le reste des oignons avec les autres ingrédients, à l'exception des craquelins ; couvrir. **RÉFRIGÉRER** au moins 1 heure. **PARSEMER** le reste des oignons sur le mélange. Servir avec les craquelins.

★★★★★
évaluation

« Le crabe est un incontournable pour nous au temps des Fêtes. »

ROXANN MADDIGAN *Paradise, TN*
qui aime expérimenter avec de nouvelles combinaisons de saveurs

trempette « confetti » au parmesan

trempette « confetti » au parmesan

PRÊT EN 10 min **DONNE** 2⅓ tasses ou 20 portions

ce qu'il vous faut

- 1 tasse de crème sure
- ½ tasse de fromage râpé 100 % Parmesan **Kraft**
- ½ tasse de sauce à salade **Miracle Whip**
- ½ tasse de chacun : poivron rouge et poivron vert hachés finement
- ½ c. à thé d'ail en poudre

ce qu'il faut faire

MÉLANGER tous les ingrédients ; couvrir. **RÉFRIGÉRER** jusqu'au moment de servir. Garnir de 1 c. à thé de poivron haché, si désiré.

PRÉSENTATION SUGGÉRÉE : Servir avec des craquelins Fins au blé **Christie** et des crudités.

CONSEIL POUR LE SERVICE : Pour créer un bol à trempette, couper le dessus d'un poivron ; retirer et jeter les pépins. Couper les parties blanches et spongieuses qui se trouvent à l'intérieur du poivron. Remplir le poivron de trempette froide.

à noter !

PARTAGEZ LE PLAISIR !
Pas le temps de préparer une tartinade ? Choisissez-en une parmi les saveurs de fromage à la crème **Philadelphia**... et n'oubliez pas de faire provision de craquelins **Ritz** et **Triscuit** !

trempette « fiesta » crémeuse

PRÊT EN 5 min **DONNE** 3 tasses ou 24 portions

ce qu'il vous faut

- 1 tasse de sauce **Miracle Whip**
- 1 tasse de crème sure
- 1 tasse de salsa en gros morceaux
- ½ tasse de fromage râpé 100 % Parmesan **Kraft**

ce qu'il faut faire

MÉLANGER tous les ingrédients ; couvrir. **RÉFRIGÉRER** jusqu'au moment de servir.

PRÉSENTATION SUGGÉRÉE : Servir avec des craquelins Minces croquants **Triscuit** et un assortiment de poivrons en lanières.

trempette « fiesta » crémeuse

SUR LE WEB : Qu'est-ce qui « fouette » et comment l'éviter ? Allez voir à cafouette.com !

À Noël, offrez un cadeau saisissant!

Vous connaissez quelqu'un qui aimerait vraiment recevoir un super gril d'intérieur ? Ce Noël, donnez-lui l'un des excellents grils Hamilton Beach. Il y en a un qui saisit instantanément les steaks et scelle toute la saveur à l'intérieur. Il y a aussi le Set and Forget^MD, muni d'une sonde thermique indiquant le moment où la viande atteint le degré de cuisson parfait. Et un gril rabattable équipé de plateaux amovibles, grâce auquel on peut cuire un repas en 10 minutes ou moins.

Pour en savoir plus, visitez le **www.hamiltonbeach.ca**.

Et offrez cette année le cadeau grésillant qui saisit.

*Gagnez l'un des 10 ensembles de petits électros Classic Chrome.
Participez maintenant à www.hamiltonbeach.ca/chrome

Gagnez l'un des 10 ensembles de petits électros Classic Chrome.*

FONDATION DES MALADIES DU CŒUR
À la conquête de solutions.

Hamilton Beach Canada versera une somme maximale de 50 000 $ à la Fondation des maladies du cœur à partir du produit des ventes d'articles sélectionnés.

Hamilton Beach
Au cœur de la cuisine.^MD

© Hamilton Beach Brands Canada, Inc. 2008. La Fondation des maladies du cœur remercie Hamilton Beach Canada pour sa généreuse contribution. Ceci ne constitue pas une recommandation envers les produits du commanditaire.

tous ensemble

à-côtés à partager

Lorsque la famille se réunit pour un festin, les bons plats traditionnels sont toujours les bienvenus. Cette année, grâce à nos **variantes modernisées et vite préparées**, il est plus facile que jamais d'emporter ces plats préférés.

salade italienne de légumes marinés

SUR LE WEB : D'autres recettes de plats d'accompagnement des Fêtes à kraftcanada.com/acotes.

salade italienne de légumes marinés

PRÉP. 15 min, plus la réfrigération
DONNE 14 portions de 1/2 tasse (125 ml) chacune

ce qu'il vous faut

- 1/2 lb (225 g) de haricots verts frais, coupés en deux
- 2 tasses de bouquets de chou-fleur
- 1 tasse de tomates cerises, en moitiés
- 1 tasse de pois chiches en conserve, égouttés et rincés
- 1 tasse d'olives vertes farcies, tranchées
- 1/4 tasse de tomates séchées, hachées
- 1/2 tasse de vinaigrette Tomate confite à l'huile d'olive extra-vierge **Signature Kraft**

ce qu'il faut faire

CUIRE les haricots verts et le chou-fleur dans une casserole d'eau bouillante jusqu'à ce qu'ils soient à peine tendres. Égoutter. Rincer à l'eau froide et égoutter de nouveau. Mettre dans un bol.

AJOUTER le reste des ingrédients. Mélanger légèrement ; couvrir.

RÉFRIGÉRER 3 heures ou jusqu'à ce que la salade soit bien froide.

★★★★★
évaluation

« Les olives ajoutent une texture et une saveur spéciales. »

ANN ERVIN *Calgary, AB* nouvelliste et grand-mère de quatre petits-enfants

pommes de terre au four cuites deux fois

POUR EMPORTER : N'oubliez pas le plat et les ustensiles de service !

pommes de terre au four cuites deux fois

PRÉP. 20 min **PRÊT EN** 1 h 40 min **DONNE** 4 portions

ce qu'il vous faut

- 4 pommes de terre à cuire au four
- 1/4 tasse de vinaigrette Campagne **Kraft**
- 1/4 tasse crème sure
- 1 c. à soupe de ciboulette fraîche hachée
- 1/4 lb (115 g) de produit de fromage fondu **Velveeta**, en cubes de 1/2 po

ce qu'il faut faire

CHAUFFER le four à 400 °F. Piquer les pommes de terre à plusieurs endroits avec une fourchette. Cuire au four pendant 1 heure. Réduire la température du four à 350 °F.

PRÉLEVER une mince tranche du dessus de chaque pomme de terre. Jeter les parties prélevées ; évider le centre de chaque pomme de terre en laissant une paroi de 1/8 de po d'épaisseur. Réduire la chair des pommes de terre en purée. Ajouter la vinaigrette, la crème sure et la ciboulette ; réduire en purée légère. Mettre la purée dans les pommes de terre évidées ; garnir de **Velveeta**. Placer dans un plat peu profond.

CUIRE 20 min ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

UNE TOUCHE D'ÉCLAT : Préparer comme indiqué, en ajoutant du brocoli cuit et haché à la purée de pommes de terre avant de la mettre dans les pommes de terre évidées. Ou encore, préparer comme indiqué en ajoutant 1 c. à soupe de miettes de bacon véritable **Oscar Mayer** à la vinaigrette.

salade verte avec « croûtons » de fromage à la crème tièdes

à la télé
Ne manquez pas *qu'est-ce qui mijote* le samedi 29 novembre à 17 h, à TQS. Martin préparera cette recette !

salade verte avec « croûtons » de fromage à la crème tièdes

PRÊT EN 15 min **DONNE** 8 portions

ce qu'il vous faut

- 125 g (1/2 d'un paquet de 250 g) de fromage à la crème **Philadelphia** en brique, en cubes de 1/2 po
- 1/4 tasse d'amandes finement hachées
- 8 tasses de verdures à salade déchiquetées
- 1 pomme Granny Smith, tranchée finement
- 1/2 tasse de pépins de grenade
- 1/3 tasse de vinaigrette Balsamique **Signature Kraft**

ce qu'il faut faire

CHAUFFER une grande poêle vaporisée d'enduit à cuisson à feu moyen. Entre-temps, enrober les cubes de fromage à la crème d'amandes hachées.

PLACER les cubes de fromage dans la poêle ; cuire 3 min ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés, en les tournant de temps à autre.

MÉLANGER le reste des ingrédients dans un grand bol. Garnir des cubes de fromage. Servir immédiatement.

PRÉPARER À L'AVANCE : Enrober les cubes de fromage à la crème de noix, puis réfrigérer ou congeler dans un contenant hermétiquement fermé jusqu'à l'utilisation.

SUBSTITUTION : Si vous ne trouvez pas de pépins de grenade, utilisez des cerises ou des canneberges séchées.

à noter !

GOÛT EXTRA
Rehaussez vos salades des vinaigrettes à l'huile d'olive extra-vierge **Signature Kraft**, composées d'ingrédients au goût exquis, comme l'huile d'olive extra-vierge.

La POMME de TERRE

Je suis un
LÉGUME
exceptionnel!

contient
MOINS de CALORIES
qu'une portion de riz blanc

Comparez
les teneurs
en calories*

Pomme de terre	161 cal
Riz blanc	217 cal
Pâtes alimentaires	209 cal

*Pomme de terre moyenne avec pelure (173 g), cuite au four - Riz blanc à grain long cuit (167 g/250 ml) - Pâtes enrichies cuites (macaroni) (148 g/250 ml).

ALIMENTS du QUÉBEC

POMME DE TERRE QUEBEC.com
INFORMATION | RECETTES | TRUCS et ASTUCES

tous ensemble

que des douceurs

Par un bel après-midi durant les vacances, invitez vos proches à déguster **vos desserts des Fêtes** et surtout, le simple et délicieux plaisir d'être ensemble.

barres choco-guimauve-arachide

PRÉP. 20 min **PRÊT EN** 38 min **DONNE** 48 portions

ce qu'il vous faut

- 1 pqt (format 2 étages) de préparation pour gâteau du diable
- 1/2 tasse de margarine non hydrogénée, fondue
- 2/3 tasse de lait, divisés
- 3/4 tasse de beurre d'arachide crémeux **Kraft**
- 1 pot (198 g) de crème de guimauves **Jet-Puffed**
- 1/2 tasse d'arachides salées
- 6 carrés de chocolat mi-sucré **Baker's**, hachés grossièrement

ce qu'il faut faire

CHAUFFER le four à 350 °F. Mélanger la préparation pour gâteau, la margarine et 1/3 de tasse de lait jusqu'à homogénéité ; presser 2/3 du mélange dans le fond d'un moule de 9 × 13 po. Cuire de 12 à 14 min ou jusqu'à ce que le centre soit presque pris ; laisser refroidir 3 min.

MÉLANGER le beurre d'arachide et le reste du lait ; étendre sur la croûte. Garnir de cuillérées de crème de guimauves et du reste de la préparation pour gâteau. Parsemer d'arachides et de chocolat ; presser délicatement sur les garnitures pour les enfoncer dans la croûte.

CUIRE 18 minutes ou jusqu'à ce que le centre soit presque pris. Laisser refroidir avant de couper en barres.

barres choco-guimauve-arachide

le choix des cuisines kraft

barres de gâteau au fromage au chocolat blanc et à la framboise

barres de gâteau au fromage au chocolat blanc et à la framboise

PRÉP. 20 min, plus la réfrigération **DONNE** 12 portions

ce qu'il vous faut

- 15 biscuits **Oreo**, finement écrasés
- 2 c. à soupe de margarine non hydrogénée, fondue
- 3 carrés de chocolat blanc **Baker's**, divisés
- 2 pqt (250 g) chacun de fromage à la crème **Philadelphia** en brique, ramolli
- 1/2 tasse de sucre
- 1 c. à thé de vanille
- 2 œufs
- 1/4 tasse de confiture de framboises **Pure Kraft**

ce qu'il faut faire

CHAUFFER le four à 350 °F. Mélanger les miettes de biscuits et la margarine ; presser dans le fond d'un moule carré de 8 po. Faire fondre 2 carrés de chocolat en suivant les instructions sur l'emballage.

BATTRE le fromage à la crème, le sucre et la vanille au batteur électrique jusqu'à homogénéité. Ajouter le chocolat fondu ; bien mélanger. Ajouter les œufs, un à la fois, en battant à faible vitesse après chacun, juste assez pour mélanger. Verser sur la croûte.

CUIRE le gâteau au four de 25 à 28 min ou jusqu'à ce que le centre soit presque pris. Laisser refroidir 5 min ; étendre la confiture sur le dessus. Faire fondre le carré de chocolat qui reste ; verser en filets sur la confiture. Laisser refroidir. Réfrigérer 4 heures. Couper en 24 barres.

★★★★★
évaluation
« Ces barres sont simples à faire et toute la famille les aime. »
JONATHAN SAVARD Mont-Saint-Hilaire, QC
un garçon qui aime cuisiner
le choix des cuisines kraft
barres choco-arachide

barres choco-arachide

PRÉP. 15 min, plus la réfrigération
DONNE 25 portions.

ce qu'il vous faut

- 1/2 tasse de margarine non hydrogénée
- 3/4 tasse de beurre d'arachide crémeux **Kraft**
- 22 biscuits à saveur de vanille **Nilla**, émiettés (env. 3/4 tasse)
- 2 tasses de sucre à glacer
- 1/2 d'un contenant de 1 l de garniture fouettée **Cool Whip** (ne pas dégeler)
- 3 carrés de chocolat mi-sucré **Baker's**

ce qu'il faut faire

TAPISSER un moule carré de 8 po de papier d'aluminium. Battre la margarine et le beurre d'arachide au batteur électrique jusqu'à homogénéité. Ajouter les miettes de biscuits ; bien mélanger. Ajouter graduel-lement le sucre ; bien mélanger après chaque ajout. Presser dans le fond du moule préparé.

CHAUFFER le **Cool Whip** non dégelé et le chocolat dans un bol allant au micro-ondes, à intensité ÉLEVÉE, 1 min ; remuer. Chauffer 15 ou 30 sec de plus, ou jusqu'à ce que le chocolat soit fondu ; remuer jusqu'à homogénéité. Verser sur la croûte ; étendre pour bien recouvrir.

RÉFRIGÉRER 2 heures.

SUBSTITUTION : Remplacez les biscuits à saveur de vanille **Nilla** émiettés par 3/4 de tasse de chapelure de graham P'tite Abeille.

fondue suisse **Toblerone**

PRÉP. 10 min **TOTAL** 20 min **DONNE** 2 tasses ou 16 portions.

ce qu'il vous faut

- 1 tablette (400 g) de chocolat au lait suisse **Toblerone**
- 1/2 tasse de crème à fouetter
- 3 c. à soupe de brandy

ce qu'il faut faire

BRISER la tablette de chocolat en morceaux ; placer dans la partie supérieure d'un bain-marie, au-dessus d'une eau frémissante.

AJOUTER la crème ; cuire jusqu'à ce que le chocolat soit fondu, en remuant de temps en temps. Incorporer le brandy.

PRÉSENTATION SUGGÉRÉE : Servir comme trempette avec des sablés Style de vie **Peek Freans**, des fruits frais en morceaux, ou les deux.

gâteau étoilé à la menthe

PRÉP. 40 min **PRÊT EN** 4 h 05 min
DONNE 16 portions

ce qu'il vous faut

- 1 pqt (format 2 étages) de mélange pour gâteau blanc
- 1 tasse d'eau bouillante
- 1 pqt (85 g) de poudre pour gelée **Jell-O** à la cerise
- 28 bonbons à la menthe ronds et rayés, divisés
- 3 carrés de chocolat blanc **Baker's**, fondus
- 2 c. à soupe de crème sure
- 2 gouttes de colorant alimentaire rouge
- 2 tasses de garniture fouettée **Cool Whip**, dégelée

ce qu'il faut faire

PRÉPARER le gâteau ; cuire comme indiqué sur l'emballage, dans 2 moules à gâteau de 9 po. Laisser refroidir dans les moules 15 min. Percer les gâteaux avec une grosse fourchette, à des intervalles de ½ po. Mélanger l'eau bouillante avec la poudre pour gelée pendant 2 min ou jusqu'à ce que la poudre soit dissoute. Verser sur les gâteaux. Réfrigérer pendant 3 heures.

CHAUFFER le four à 350 °F. Émietter 5 bonbons dans le mélangeur ; mélanger avec le chocolat fondu, la crème sure et le colorant alimentaire. Placer la moitié des bonbons qui restent sur une plaque à pâtisserie couverte de papier sulfurisé, en les espaçant de 4 po. Cuire au four 5 min ou jusqu'à ce que les bonbons fondent et forment des cercles de 2½ à 3 po de diamètre. Laisser refroidir avant de retirer de la plaque à pâtisserie. Répéter avec le reste des bonbons.

TREMPER le fond d'un des moules à gâteau dans l'eau chaude pendant 10 sec ; démouler sur une assiette. Étendre la garniture au chocolat sur le gâteau. Démouler le deuxième gâteau ; placer sur le premier. Glacer avec la garniture fouettée **Cool Whip**. Décorer avec les bonbons fondus. Réfrigérer les restes.

gâteau étoilé à la menthe

à noter !

LA TOUCHE SPÉCIALE

Complétez votre splendide table de desserts avec une élégante friandise : disposez de petits chocolats noirs et au lait **Toblerone** sur un plateau que vous présenterez parmi les autres desserts.

tous ensemble

la reine de la fête

Cachez une fève dans cette galette des Rois **délicieusement simplifiée**, et la personne qui la trouvera sera couronnée pour la journée !

galette des rois

galette des rois

PRÉP. 20 min, plus la réfrigération **DONNE** 10 portions

ce qu'il vous faut

- 2/3 tasse de noisettes, pelées et grillées
- 1 1/2 tasse de garniture fouettée **Cool Whip**, dégelée
- 1 pqt (250 g) de fromage à la crème **Philadelphia** en brique, ramolli
- 1 tasse d'amandes moulues
- 3/4 tasse de sucre à glacer
- 1/4 tasse de zeste d'agrumes confit
- 1 pqt (397 g) de pâte feuilletée congelée, dégelée
- 1 œuf légèrement battu

ce qu'il faut faire

CHAUFFER le four à 400 °F. Placer les noisettes dans le récipient d'un robot culinaire ; couvrir. Hacher par à-coups jusqu'à ce que les noisettes soient finement moulues. Ajouter le **Cool Whip**, le fromage à la crème, les amandes, le sucre à glacer et le zeste d'agrumes ; couvrir. Mélanger jusqu'à homogénéité. Transférer dans un bol ; couvrir. Réfrigérer 1 heure. Entre-temps, abaisser chaque morceau de pâte feuilletée sur une surface farinée pour former un carré de 14 po. Couper un cercle de 12 po de diamètre dans chaque carré ; placer sur des plaques à pâtisserie. Réfrigérer jusqu'à l'utilisation.

VERSER le mélange à base de noisettes au centre d'un des cercles de pâte, à l'aide d'une cuillère. Étendre soigneusement le mélange en laissant une bordure de 1 po. Badigeonner la bordure de la pâte avec l'œuf battu. Couvrir de l'autre cercle de pâte. Presser les rebords pour sceller. Utilisez un couteau pointu ou un coupe-pizza pour donner belle apparence au rebord. Découper un trou sur le dessus de la galette pour permettre à la vapeur de s'échapper. Badigeonner le reste de l'œuf battu sur toute la surface de la galette.

CUIRE 35 min ou jusqu'à ce que la pâte soit dorée. Laisser refroidir complètement avant de couper en pointes pour servir.

INFO-ALIMENT : La galette des Rois est habituellement servie à la fête de l'Épiphanie, soit le premier dimanche après le jour de l'An.

Un petit morceau de paradis

« Le temps des Fêtes est parfait pour se faire plaisir avec des desserts somptueux ! »

Michele McAdoo
Cuisines Kraft

Petits gâteaux troués

Prép. : 30 min | Total : 1 heure (incl. la réfrigération)

- 1 pqt (format 2 étages) de préparation pour gâteau blanc
- 1 tasse d'eau bouillante
- 1 pqt (format 4 portions) de poudre pour gelée **Jell-O** de couleur rouge
- 1 contenant (1 litre) de garniture fouettée **Cool Whip**, dégelée
- Colorant alimentaire rouge ou vert
- Sucre coloré, paillettes de couleur, cannes à la menthe écrasées, et/ou Mini guimauves colorées/aromatisées **Jet-Puffed**

PRÉPARER le mélange à gâteau et cuire tel qu'indiqué sur l'emballage, en suivant les directives pour petits gâteaux. Laisser refroidir 10 min. Piquer les petits gâteaux avec une grosse fourchette.

INCORPORER l'eau bouillante à la poudre pour gelée dans un bol moyen, en remuant jusqu'à ce que la poudre soit complètement dissoute. Verser uniformément sur les petits gâteaux. Réfrigérer 30 minutes; démouler.

COLORER la garniture fouettée avec le colorant alimentaire; glacer les petits gâteaux avec la garniture. Décorer tel que désiré. Conserver au réfrigérateur.

Donne 2 douzaines ou 24 portions d'un petit gâteau (58 g) chacune.

Gâteau au chocolat et aux cannes de bonbon

Prép. : 10 min | Total : 1 heure 10 min

- 1 pqt (format 2 étages) de préparation pour gâteau au chocolat
- 1 pqt (format 4 portions) de pouding instantané **Jell-O** au chocolat
- 4 œufs
- 1 tasse de crème sure
- 1/2 tasse d'huile végétale
- 1/2 tasse d'eau
- 4 carrés de chocolat mi-sucré **Baker's**, hachés
- 18 petites cannes de bonbon, écrasées grossièrement (env. 1 tasse), divisées
- 3 tasses de garniture fouettée **Cool Whip**, dégelée

CHAUFFER le four à 350 °F. Graisser légèrement 2 moules à gâteau ronds de 9 pouces. Battre la préparation pour gâteau, la préparation pour pouding, les œufs, la crème sure, l'huile et l'eau dans un grand bol au batteur électrique à basse vitesse, juste assez pour humecter, en raclant le bord du bol fréquemment. Battre à vitesse moyenne pendant 2 min ou jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Incorporer le chocolat haché et 2 c. à soupe de la canne de bonbon écrasée. Répartir le mélange également entre les deux moules à gâteau.

CUIRE au four de 50 à 60 min ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre. Refroidir dans les moules 10 min sur une grille. Passer un couteau ou une spatule en métal autour des bords du moule pour détacher le gâteau. Retourner les gâteaux sur la grille et retirer les moules délicatement. Laisser refroidir complètement sur la grille.

PLACER un gâteau dans une assiette de service et y étaler 1 tasse de la garniture fouettée. Couvrir de l'autre gâteau. Glacer le dessus et les côtés du gâteau avec la garniture fouettée restante et le reste des cannes en bonbon écrasées. Garnir de cannes en bonbon écrasées supplémentaires, si désiré.

Découper en 18 portions.

tous ensemble

des joies à la douzaine

Ô, la joie de faire beaucoup, beaucoup de **biscuits à partager** avec famille et amis durant toute la période des Fêtes.

pâte à biscuits 4-en-1

PRÉP. 20 min, plus la réfrigération

Préparez d'abord cette pâte à biscuits aussi simple que délicieuse, puis utilisez-la pour créer quatre recettes de biscuits complètement différentes.

ce qu'il vous faut

- 1 pqt (250 g) de fromage à la crème **Philadelphia** en brique, ramolli
- ¾ tasse de beurre, ramolli
- 1 tasse de sucre
- 2 c. à thé de vanille
- 2¼ tasses de farine
- ½ c. à thé de bicarbonate de soude

ce qu'il faut faire

BATTRE le fromage à la crème, le beurre, le sucre et la vanille au batteur électrique jusqu'à homogénéité. Ajouter la farine et le bicarbonate de soude ; bien mélanger. Réfrigérer 30 min.

PRÉPARER la variante de votre choix.

SUBSTITUTION : Remplacez le sucre par 1 tasse de sucre à glacer.

à la télé

Des joies à la douzaine à *qu'est-ce qui mijote* le samedi 22 novembre à 17 h, à TQS. Martin préparera des biscuits des Fêtes !

biscuits au sucre à l'emporte-pièce

PRÊT EN 1 h 02 min
DONNE 3 1/2 douz. ou 42 portions

ce qu'il faut faire

CHAUFFER le four à 350 °F. Rouler la pâte à 1/8 de po d'épaisseur sur une surface légèrement farinée. Couper avec des emporte-pièce de 3 po. Déposer sur des plaques à pâtisserie graissées à 2 pouces d'intervalle. Parsemer de 1/4 de tasse de sucre coloré ou de paillettes aux couleurs des Fêtes.
CUIRE de 10 à 12 min ou jusqu'à ce que les bords des biscuits soient légèrement dorés. Laisser reposer 2 min sur les plaques ; transférer sur une grille. Laisser refroidir complètement.

biscuits au sucre à l'emporte-pièce

« Cette année, faites un échange de biscuits ! Invitez vos amis à cuisiner chez vous, puis échangez trucs, recettes et bien sûr, quelques bons biscuits ! »

TRACY SHERVA
Spécialiste des Cuisines Kraft

biscuits spirales

PRÉP. 1 h 02 min, plus la réfrigération
DONNE 5 douz. ou 60 portions

ce qu'il faut faire

CHAUFFER le four à 350 °F. Diviser la pâte en deux.
AJOUTER 2 carrés de chocolat mi-sucré **Baker's** fondus à la moitié de la pâte. Diviser chaque part de pâte en deux.
ROULER ou presser une des parts de pâte à la vanille pour former un rectangle de 10 × 18 po sur une surface légèrement farinée ; recouvrir d'une des parts de pâte au chocolat, en la séparant en morceaux. Presser délicatement sur la pâte à la vanille. En commençant par une des extrémités, enrouler serré pour former un rouleau ; envelopper de pellicule plastique. Répéter avec le reste de la pâte. Réfrigérer 1 heure.
COUPER en tranches d'environ 1/4 de pouce d'épaisseur ; disposer sur des plaques à pâtisserie, à deux pouces d'intervalle. Cuire au four de 10 à 12 min ou jusqu'à ce que les biscuits soient légèrement dorés. Laisser reposer 2 min sur les plaques ; transférer sur une grille. Laisser refroidir complètement.

barres aux pacanes

barres aux pacanes

PRÊT EN 1 h 35 min
DONNE 5 douz. ou 60 portions

ce qu'il faut faire

CHAUFFER le four à 350 °F. Presser la pâte dans le fond d'un moule de 9 × 13 po. Cuire 20 min ou jusqu'à ce qu'elle soit légèrement dorée.

MÉLANGER 2 œufs, ¼ de tasse de beurre fondu, 1 tasse de cassonade bien tassée, ⅔ de tasse de sirop de maïs léger et 1 c. à thé de vanille. Incorporer 3 tasses de pacanes hachées. Étendre sur la croûte.

CUIRE de 20 à 25 min ou jusqu'à ce que le rebord de la garniture soit ferme et le centre, légèrement mou. Laisser refroidir complètement.

biscuits empreintes

PRÊT EN 1 h 10 min
DONNE 5 douz. ou 60 portions

ce qu'il faut faire

CHAUFFER le four à 350 °F. Ajouter 1 tasse de pacanes finement hachées à la pâte. Réfrigérer 30 min.

FAÇONNER des boules de 1 pouce. Disposer sur des plaques à pâtisserie, à deux pouces d'intervalle. Faire une cavité au centre des boules avec l'extrémité d'une cuillère de bois.

CUIRE 10 min. Remplir chaque cavité d'environ 1 c. à thé de confiture de fraises **Pure Kraft**. Cuire de 8 à 10 min de plus ou jusqu'à ce que les biscuits soient dorés. Laisser refroidir sur les plaques pendant 2 min. Transférer sur une grille et laisser refroidir complètement.

biscuits empreintes

Kraft Dinner. Maintenant offert au blé entier !

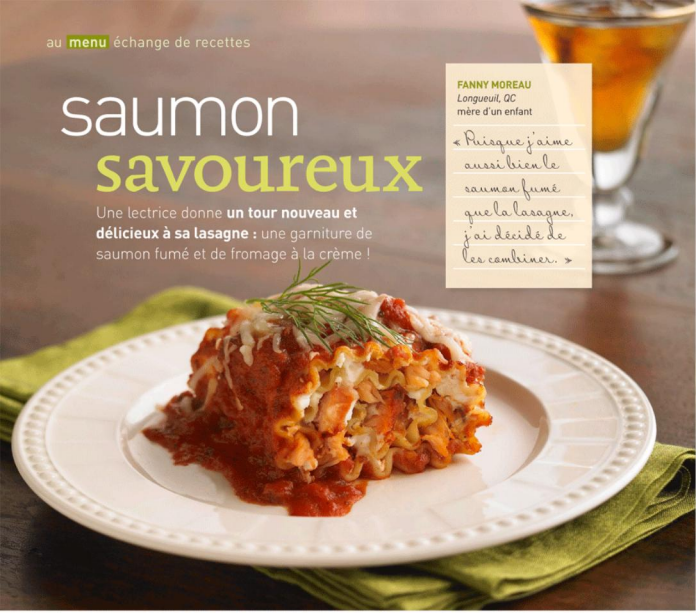
Le fameux Kraft Dinner au fromage que vos enfants adorent est maintenant offert avec des pâtes de blé entier à 100 % ! Une bonne source de fibres à leur offrir quand ils diront : C'est du Kraft Dinner ou rien.

saumon savoureux

Une lectrice donne **un tour nouveau et délicieux à sa lasagne :** une garniture de saumon fumé et de fromage à la crème !

FANNY MOREAU
Longueuil, QC
mère d'un enfant

« Puisque j'aime aussi bien le saumon fumé que la lasagne, j'ai décidé de les combiner. »



roulades de lasagne au saumon fumé

PRÉP. 20 min **PRÊT EN** 45 min **DONNE** 8 portions

ce qu'il vous faut

- 8 lasagnes, cuites et égouttées
- 125 g (1/2 d'un contenant de 250 g) de fromage à la crème **Philadelphia** en brique, ramolli
- 150 g de saumon fumé, tranché finement
- 1 1/2 tasse de sauce pour pâtes
- 1 tasse de fromage râpé Mozzarella **Kraft**

ce qu'il faut faire

CHAUFFER le four à 400 °F. Tartiner le fromage à la crème sur les nouilles ; garnir de saumon fumé. Rouler les nouilles en commençant par les extrémités étroites. **PLACER** les nouilles roulées, le joint en-dessous, dans un moule de 9 × 13 po graissé ; garnir de sauce et de mozzarella. Couvrir de papier d'aluminium. **CUIRE** 25 min ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud, en retirant le papier d'aluminium après 15 minutes de cuisson.

UNE TOUCHE D'ÉCLAT : Garnir de brindilles d'aneth frais.

VIE SAINE : Retranchez 30 calories et 3 g de matières grasses, y compris 2 g de matières grasses saturées, de chaque portion en utilisant du fromage à la crème **Philadelphia** en brique léger et du fromage râpé Mozzarella **Kraft** partiellement écrémé.

SUR LE WEB : Soumettez votre recette favorite ! Allez à kraftcanada.com/echange.

454 g/1 lb poulet
500 ml/2 tasses légumes
sauce VH poulet au beurre,
IL Y A PLUS DE
300 MILLIONS
D'ENFANTS EN INDE. ET ILS AIMENT TOUS LE POULET AU BEURRE.
LES VÔTRES DEVRAIENT L'AIMER AUSSI.
VH
Marché des Indes
POULET AU BEURRE
Votre famille raffolera de la douce et riche saveur crémeuse de la sauce VH poulet au beurre. Et ce n'est qu'une des quatre sauces d'inspiration indienne à ajouter à votre répertoire culinaire.
www.vhsauces.ca
Donnez un petit goût indien à votre quotidien.

© ConAgra Foods Canada Inc. VH® est une marque déposée de ConAgra Grocery Products Company.

viens faire un tour...

un bon latté ?

Au saut du lit durant les vacances des Fêtes ou à la fin d'un repas, ce latté simple à faire saura rendre **le moment parfait.**

latté macchiato

à noter !

Le système TASSIMO de **Bosch** permet de préparer une variété de boissons chaudes dignes des meilleurs bistros. Créez ce Latté macchiato avec un T DISC de lait et un T DISC d'Espresso provenant d'un emballage de Latté **Nabob**.

latté macchiato

Infusez dans un verre transparent afin de voir chacun des étages.

PRÊT EN 5 min **DONNE** 1 portion

ce qu'il vous faut

- 1 T DISC de lait **Latté Nabob**
- 1 T DISC **d'Espresso Nabob**

ce qu'il faut faire

PRÉPARER le disque de lait provenant d'un paquet de Latté **Nabob** TASSIMO dans un verre résistant à la chaleur.

PRÉPARER un T DISC d'Espresso directement dans le même verre. Ne pas mélanger.

LE SAVIEZ-VOUS ? Pour faire un Latté macchiato au caramel, vous n'avez qu'à en garnir le dessus de quelques filets de sauce au caramel.

BEC SUCRÉ

Servez les délicieux petits triangles de chocolat au lait suisse Toblerone avec le café pour une touche finale festive à vos rassemblements.

SUR LE WEB : Choisissez parmi 24 variétés de boissons TASSIMO et plusieurs recettes originales sur tassimo.ca.

Aux fêtes, soyez gâteau !

PHILADELPHIA, POUR UN MEILLEUR GÂTEAU AU FROMAGE

Lors de dégustations de gâteaux au fromage nature de style new-yorkais, les consommateurs ont dit préférer le goût du gâteau fait avec du fromage à la crème PHILADELPHIA à celui des gâteaux préparés avec des fromages à la crème de marque maison.

Gâteau au fromage Tortue au chocolat

Temps de préparation 20 min.
Prêt en 4 h 10 min. (Incl. réfrigération)
Donne 12 portions

1 1/4 tasse de pacanes rôties, hachées finement

2 c à soupe de beurre fondu

3/4 tasse plus 2 c à soupe de sucre, divisé

32 caramels KRAFT, hachés

3 c à soupe de lait

3 briques (250 g chacune) de fromage à la crème PHILADELPHIA ramolli

3 oeufs

1 tablette (8 carrés) de chocolat mi-sucré BAKER'S fondue et légèrement refroidie

1/2 tasse de moitiés de pacanes rôties

Chauffer le four à 350°F. Couvrir le fond d'un moule à charnière de 9 po de papier sulfurisé. Mélanger les pacanes hachées, le beurre et 2 c à soupe du sucre; presser fermement dans le fond du moule préparé. Placer les caramels et le lait dans un bol allant au four puis chauffer au micro-ondes à intensité moyenne de 4 à 5 minutes, ou jusqu'à ce que les caramels soient complètement fondus en remuant de temps à autre. Étaler sur la croûte jusqu'à 1 pouce du bord.

Battre le fromage à la crème PHILADELPHIA et 3/4 tasse du sucre dans un grand bol au batteur électrique, à vitesse moyenne, jusqu'à homogénéité. Ajouter les œufs, un à un, en mélangeant à basse vitesse après chaque addition jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Incorporer le chocolat fondu; verser sur la couche de caramel refroidi.

Cuire au four de 45 à 50 min., ou jusqu'à ce que le centre soit presque pris. Passer un couteau autour de la paroi du moule pour détacher le gâteau; laisser refroidir complètement. Réfrigérer 3 h ou jusqu'au lendemain. Parsemer de moitiés de pacanes grillées.

CUISINER AVEC *PHILADELPHIA, C'EST DIVIN EN DIABLE*

Inspirez-vous sur **cuisineravecphiladelphia.ca**

Vraiment délicieuse... à chaque reprise!
ULTIMATE
DELUXE
DELISSIO
LÉVE-AU-FOUR
DELUXE
DELISSIO
DELUXE
DELISSIO
Blé des champs
DELUXE
C'est pas du resto. C'est Delissio.

amusez-vous !

du temps gagné

raccourcis + trucs rapides + soupers vite faits

QUELS ONT ÉTÉ LES PREMIERS : les biscuits **Oreo** ou La ménagerie **Barnum** ? (RÉPONSE EN *PAGE 55*)

« Le sandwich au fromage grillé est un repas de base chez nous, et pour le renouveler, je le prépare, par exemple, avec du pain de seigle et des **Singles** de **Kraft**, puis j'ajoute du poivron rouge grillé ou une viande froide. Et vous ? »

Jennifer Cuccia

Spécialiste des Cuisines Kraft et mère de deux enfants

truc

doux dessert

Les goûters au pouding au riz **Jell-O** sans sucre ajouté, des desserts vite servis (et délicieux !). Essayez les saveurs Classique et Crème brûlée.

SUR LE WEB : Gagnez du temps avec nos recettes faciles pour mijoteuse, à kraftcanada.com/mijoteuse.

le bonheur en un seul plat

Si vous cherchez **une idée de souper vite fait** à ce temps de l'année, suivez l'exemple des Cuisines Kraft : **le minimum d'ingrédients et un seul plat**.

bœuf teriyaki

PRÉP. 10 min **PRÊT EN** 20 min **DONNE** 4 portions de 1 ¼ tasse (300 ml) chacune

ce qu'il vous faut

1 LB (450 G) DE BIFTECK DE SURLONGE DE BŒUF DÉSOSSÉ, EN FINES LANIÈRES

4 TASSES DE MÉLANGE POUR SALADE DE CHOU

1 POIVRON ROUGE, EN FINES LANIÈRES

¼ TASSE DE VINAIGRETTE ASIATIQUE AU SÉSAME SIGNATURE **KRAFT**

1 C. À SOUPE DE SAUCE TERIYAKI

ce qu'il faut faire

CHAUFFER une grande poêle vaporisée d'enduit à cuisson à feu mi-vif. Cuire la viande 4 min ou jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Retirer la viande de la poêle ; garder au chaud.

RÉDUIRE le feu à moyen. Mettre le mélange pour salade de chou et le poivron dans la poêle. Cuire de 3 à 4 min ou jusqu'à ce que les légumes soient à peine croquants, en remuant de temps à autre.

INCORPORER la vinaigrette et la sauce teriyaki. Remettre la viande dans la poêle. Cuire en remuant 1 min ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

PRÉSENTATION SUGGÉRÉE : Servir sur du riz cuit, chaud.

SOUPER MINUTE

Les soirs consacrés à l'emballage des cadeaux, réchauffez une pizza **Delissio Ultimate**, arrosez une salade verte de vinaigrette César crémeuse **Kraft**, découpez quelques morceaux de fruits et hop ! de retour au travail !

poêlée de côtelettes de porc et d'oignons à la française

PRÉP. 10 min **PRÊT EN** 35 min **DONNE** 4 portions

ce qu'il vous faut

4 CÔTELETTES DE PORC DÉSOSSÉES (1 LB OU 450 G), 1/2 POUCE D'ÉPAISSEUR

2 OIGNONS, TRANCHÉS FINEMENT

2 C. À SOUPE DE SAUCE WORCESTERSHIRE

1 PAQUET (120 G) DE MÉLANGE À FARCE **STOVE TOP** POUR POULET

1 TASSE DE FROMAGE RÂPÉ MOZZARELLA **KRAFT**

ce qu'il faut faire

CHAUFFER une grande poêle antiadhésive vaporisée d'enduit à cuisson à feu mi-vif. Cuire les côtelettes et les oignons dans la poêle 10 min ou jusqu'à ce que les côtelettes soient bien cuites (160 °F), en tournant les côtelettes et en remuant les oignons après 5 min de cuisson. Retirer les côtelettes de la poêle. Cuire les oignons 5 min de plus, en remuant, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

AJOUTER la sauce Worcestershire aux oignons. Remettre les côtelettes dans la poêle.

COMBINER le mélange à farce avec 1 tasse d'eau chaude. Répartir la farce autour des côtelettes ; parsemer de fromage. Couvrir. Cuire à feu doux 5 min ou jusqu'à ce que le fromage ait fondu.

poulet populaire

LE BISCUIT RAFFINÉ : Terminez le repas en beauté avec des biscuits **LU Petit Écolier** au chocolat au lait.

Le poulet demeure le grand favori, quelle que soit l'occasion ! Avec quatre petites poitrines, vous pouvez créer l'un de ces **quatre nouveaux plats savoureux** que tous aimeront.

mijoté de poulet à la toscane

mijoté de poulet à la toscane

PRÉP. 5 min PRÊT EN 25 min DONNE 4 portions

ce qu'il vous faut

4 PETITES POITRINES DE POULET DÉSOSSÉES ET SANS LA PEAU (1 LB OU 450 G)

+

½ TASSE (½ CONTENANT DE 250 G) DE TARTINADE AU FROMAGE À LA CRÈME **PHILADELPHIA**

+

¼ TASSE DE PESTO DE BASILIC

+

2 TASSES DE TOMATES CERISES OU DE TOMATES RAISINS

+

½ TASSE DE FROMAGE RÂPÉ **ITALIANO 4 FROMAGES KRAFT**

ce qu'il faut faire

CHAUFFER une grande poêle antiadhésive à feu mi-vif. Ajouter le poulet ; couvrir. Cuire de 5 à 7 min de chaque côté ou jusqu'à ce que la viande soit cuite (170 °F). Retirer le poulet de la poêle ; garder au chaud. Réduire le feu.

METTRE la tartinade au fromage à la crème, ¼ de tasse d'eau, le pesto et les tomates dans la poêle. Cuire 2 min ou jusqu'à ce que le mélange soit chaud, en remuant de temps à autre.

REMETTRE le poulet. Cuire en remuant 1 min ou jusqu'à ce que le tout soit chaud. Garnir de fromage.

PRÉSENTATION SUGGÉRÉE : Servir avec des fettucinis ou des raviolis cuits, chauds.

LE BISCUIT PRÉFÉRÉ : Afin de garder tout le monde à table encore un peu, il suffit de sortir des biscuits **Oreo** !

poulet à la méditerranéenne

poulet à la méditerranéenne

PRÉP. 5 min **PRÊT EN** 25 min **DONNE** 4 portions

ce qu'il vous faut

4 PETITES POITRINES DE POULET DÉSOSSÉES ET SANS LA PEAU (1 LB OU 450 G)

+

1 BOÎTE (19 OZ LIQ. OU 540 ML) DE TOMATES EN DÉS À L'ITALIENNE, AVEC LEUR JUS

+

½ TASSE D'OLIVES NOIRES HACHÉES

+

1 C. À SOUPE DE ZESTE DE CITRON

+

½ TASSE DE FROMAGE RÂPÉ **ITALIANO 4 FROMAGES KRAFT**

ce qu'il faut faire

CHAUFFER une grande poêle antiadhésive à feu mi-vif. Ajouter le poulet ; couvrir. Cuire de 5 à 7 min de chaque côté ou jusqu'à ce que la viande soit cuite (170 °F). Retirer de la poêle ; garder au chaud.

METTRE les tomates, les olives et le zeste de citron dans la poêle. Cuire 4 min ou jusqu'à ce que le mélange soit chaud, en remuant fréquemment.

REMETTRE le poulet. Cuire 1 min ou jusqu'à ce que le tout soit chaud. Garnir de fromage.

PRÉSENTATION SUGGÉRÉE : Servir avec des rottinis ou pennes cuits, chauds.

DEUX CHOIX SENSÉS : Essayez les nouveaux biscuits **Style de vie Peak Freans** Bleuets-cassonade avec lin et la boisson hypocalorique **Cristal Léger** saveur Limonade.

casserole de poulet et de haricots verts en sauce

casserole de poulet et de haricots verts en sauce

PRÉP. 5 min **PRÊT EN** 27 min **DONNE** 4 portions du ¼ de la recette (261 g) chacune

ce qu'il vous faut

- 4 PETITES POITRINES DE POULET DÉSOSSÉES ET SANS LA PEAU (1 LB OU 450 G)
- 2 TASSES DE HARICOTS VERTS CONGELÉS
- 1 BOÎTE (10 OZ OU 284 ML) DE SOUPE CRÈME DE CHAMPIGNONS CONCENTRÉE PAUVRE EN GRAS
- ¼ C. À THÉ DE THYM SÉCHÉ
- ½ TASSE DE FROMAGE RÂPÉ MOZZARELLA **KRAFT** PARTIELLEMENT ÉCRÉMÉ

ce qu'il faut faire

CHAUFFER une grande poêle antiadhésive à feu mi-vif. Ajouter le poulet ; couvrir. Cuire de 5 à 7 min de chaque côté ou jusqu'à ce que la viande soit cuite (170 °F). Retirer de la poêle ; garder au chaud.

METTRE les haricots, la soupe, ½ tasse d'eau et le thym dans la poêle ; couvrir. Cuire 6 min, en remuant de temps à autre.

REMETTRE le poulet. Cuire 1 min ou jusqu'à ce que le tout soit chaud. Garnir de fromage.

PRÉSENTATION SUGGÉRÉE : Servir avec des pommes de terre nouvelles bouillies.

amuse-gueule et collations	PAGE	CAL.	MAT. GR./SAT.	SODIUM	GLUC.	FIBRES	PROTÉINES
Brochettes de poulet en croûte	21	120	5/1,0	260	9	1	10
Champignons farcis aux épinards	13	40	1,5/1,0	115	4	1	3
Crevettes sautées à l'ail et à la tomate confite 85 mg CHOL., 1 g SUCRES, 4 % VQ VIT. A, 8 % VQ VIT. C, 4 % VQ CALCIUM, 10 % VQ FER	21	90	3,5/0,5	170	2	0	12
Feuilles de romaine à la César	23	80	7/1,5	230	4	2	2
Fondue marinara	23	160	12/6	380	6	1	7
Hors-d'œuvre à l'olive et à l'artichaut 5 mg CHOL., 1 g SUCRES, 2 % VQ VIT. A, 6 % VQ VIT. C, 6 % VQ CALCIUM, 4 % VQ FER	24	80	6/2,0	220	5	2	3
Tartinade crémeuse au crabe et au poivron rouge 15 mg CHOL., 3 g SUCRES, 4 % VQ VIT. A, 15 % VQ VIT. C, 10 % VQ CALCIUM, 6 % VQ FER	27	140	5/2,5	340	14	1	5
Trempette « confetti » au parmesan	27	60	5/2,0	75	2	0	1
Trempette « fiesta » crémeuse	28	50	4,5/1,5	190	2	0	1
salades et à-côtés	**PAGE**	**CAL.**	**MAT. GR./SAT.**	**SODIUM**	**GLUC.**	**FIBRES**	**PROTÉINES**
Pommes de terre au four cuites deux fois	31	380	10/4,5	660	62	6	12
Salade italienne de légumes marinés 0 mg CHOL., 1 g SUCRES, 2 % VQ VIT. A, 20 % VQ VIT. C, 2 % VQ CALCIUM, 4 % VQ FER	31	70	3,5/0,5	370	9	2	2
Salade verte avec « croûtons » de fromage à la crème tièdes	32	140	11/3,5	180	8	2	3
plats principaux et sandwichs	**PAGE**	**CAL.**	**MAT. GR./SAT.**	**SODIUM**	**GLUC.**	**FIBRES**	**PROTÉINES**
Bœuf braisé en sauce au vin	11	290	17/6	260	10	1	23
Bœuf teriyaki 60 mg CHOL., 7 g SUCRES, 20 % VQ VIT. A, 100 % VQ VIT. C, 2 % VQ CALCIUM, 20 % VQ FER	50	240	10/2,5	400	9	2	27
Casserole de poulet et de haricots verts en sauce 75 mg CHOL., 1 g SUCRES, 4 % VQ VIT. A, 15 % VQ VIT. C, 10 % VQ CALCIUM, 8 % VQ FER	54	190	5/2,5	570	5	2	32
Mijoté de poulet à la toscane	52	340	19/9	480	6	2	33
Poêlée de côtelettes de porc et d'oignons à la française	51	450	20/9	830	31	2	36
Poisson et riz à la marocaine	15	350	9/5	430	45	4	22
Poulet à la méditerranéenne	53	250	8/3,0	1060	13	2	31
Roulades de lasagne au saumon fumé	44	250	11/6	620	25	2	12
Tarte à la méditerranéenne pour le brunch	56	290	19/4,5	360	21	2	12
desserts et boissons	**PAGE**	**CAL.**	**MAT. GR./SAT.**	**SODIUM**	**GLUC.**	**FIBRES**	**PROTÉINES**
Barres aux pacanes	42	130	8/3,0	60	14	1	2
Barres choco-arachide	36	150	9/2,5	95	17	1	2
Barres choco-guimauve-arachide	35	130	7/2,0	140	14	1	2
Barres de gâteau au fromage au chocolat blanc	35	320	21/12	290	30	1	5
Biscuits au sucre à l'emporte-pièce	41	100	5/3,0	65	11	0	1
Biscuits empreintes	42	90	5/2,5	45	12	0	1
Biscuits spirales	41	70	4,0/2,5	45	8	0	1
Flan au fromage à la crème et au café	9	220	11/6	150	26	1	7
Fondue suisse Toblerone	36	160	10/6	20	16	1	1
Galette des Rois	38	480	35/10	230	37	3	8
Gâteau étoilé à la menthe	37	310	13/4,0	260	45	0	3
Latté macchiato	46	80	4,5/2,5	170	4	0	7
Truffes « tentations » au chocolat noir	9	100	8/5	20	8	2	2

PRODUITS KRAFT MEILLEURS POUR VOUS DANS CE NUMÉRO

- Cheddar **Cracker Barrel** fait de lait 2 % léger – 40 % moins de gras que notre cheddar **Cracker Barrel** original
- Cheddar fort **Cracker Barrel** fait de lait 2 % léger – 40 % moins de gras que notre cheddar fort **Cracker Barrel** original
- Parmesan râpé 100 % **Kraft** léger – 26 % moins de gras que notre parmesan râpé régulier
- Mozzarella râpé partiellement écrémé **Kraft** – 32 % moins de gras que notre mozzarella régulier
- Beurre d'arachide crémeux **Kraft** léger – 25 % moins de gras que notre beurre d'arachide ordinaire
- Fromage à la crème **Philadelphia** léger en brique – 38 % moins de gras que notre fromage à la crème original en brique
- Tartinade de fromage à la crème **Philadelphia** léger – 44 % moins de gras que notre tartinade de fromage à la crème originale
- Tartinade de fromage à la crème **Philadelphia** Herbes et ail léger – 40% moins de gras que notre tartinade de fromage à la crème Herbes et ail originale
- Mélange à farce pour poulet **Stove Top** à teneur plus faible en sodium – 41 % moins de sodium que notre mélange à farce pour poulet **Stove Top** régulier

interprétation du tableau

Vie saine Prêt en 20 minutes ou moins

Matières grasses et matières grasses saturées mesurées en grammes • Sodium mesuré en milligrammes • Glucides mesurés en grammes • Fibres mesurées en grammes • Protéines mesurées en grammes

VIE SAINE **Le soleil « Vie saine » indique une recette que nous avons conçue en pensant à votre santé.** L'information alimentaire indiquée correspond à une portion mais ne tient pas compte des substitutions et des ingrédients facultatifs suggérés. Vous trouverez de l'information alimentaire supplémentaire sur le site Internet kraftcanada.com.

RÉPONSE À LA QUESTION « QUELS SONT ÉTÉ LES PREMIERS ? » de la page 47 : les biscuits de La ménagerie Barnum, créés en 1902.

notre recette favorite :

la tarte-brunch de maman

Martin Champeux
CUISINES KRAFT

« La famille ne manquera pas de se réunir autour d'un brunch chez mes parents pendant les Fêtes, et la fameuse tarte de ma mère volera la vedette. Merci maman ! »

tarte à la méditerranéenne pour le brunch

PRÉP. 15 min **PRÊT EN** 1 h 20 min **DONNE** 12 portions

ce qu'il vous faut

- 2 grosses tomates italiennes, tranchées mince
- 1 poivron rouge, en lanières
- 8 tasses de jeunes pousses d'épinards
- 1 gros oignon doux haché
- 1 paquet (397 g) de pâte feuilletée surgelée, dégelée, coupée en deux
- 2 c. à soupe de vinaigrette Tomate confite et origan **Signature Kraft**
- 100 g de jambon de charcuterie, haché
- 1 tasse de fromage râpé **Italiano 4 fromages Kraft**
- 6 œufs battus, divisés

ce qu'il faut faire

CHAUFFER le four à 400 °F. Mettre les tomates et le poivron sur des serviettes de papier pour absorber l'excédent de liquide. Faire revenir les épinards et les oignons dans la vinaigrette, en remuant, dans une poêle à feu moyen, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et que le liquide soit évaporé.

ABAISSER un des morceaux de pâte sur une surface légèrement farinée pour former un carré de 12 po ; presser l'abaisse dans le fond et sur les côtés d'un moule à charnière de 9 po graissé. Étager la moitié du jambon, du mélange d'épinards, des tomates, des poivrons et du fromage sur l'abaisse. Répéter les étages. Verser en filets les œufs battus, sauf 1 c. à soupe, sur le dessus.

ABAISSER le reste de la pâte pour former un carré de 11 po ; placer sur le dessus des ingrédients, dans le moule. Pincer les rebords des deux abaisses pour sceller. Badigeonner le reste des œufs battus sur le dessus de la tarte ; inciser la pâte pour permettre à la vapeur de s'échapper. Cuire 55 min ou jusqu'à ce que la pâte soit d'un brun doré. Laisser refroidir 10 min.

Soyez le prochain nº 9 ?

ROBERVAL, AU QUÉBEC, A ÉTÉ ÉPOUSTOUFLANTE EN 2008. QUELLE COMMUNAUTÉ BRILLERA EN 2009 ?

Le temps des mises en candidature est arrivé.

La compétition en 2009 sera féroce, et les récompenses, glorieuses. Cette année, la communauté gagnante recevra 100 000 $ pour la rénovation de son aréna, sera l'hôte d'un match pré-saison de la LNH[MC] et le sujet d'une émission télévisée d'une heure à **CBC**.

Les quatre communautés finalistes ne seront pas en reste puisqu'elles gagneront chacune 25 000 $ pour rénover leur aréna local.

Visitez **cbcsports.ca/hockeyville** du 1er novembre au 6 décembre 2008 et posez la candidature de votre communauté. Bonne chance!

Maximum de 2 prix par région, tel que décrit dans le Règlement officiel. Visitez www.cbcsports.ca/hockeyville pour les détails et règlements complets.

NHL, l'emblème NHL et le dessin de la coupe Stanley sont des marques de commerce déposées, et LNH, l'emblème LNH, et les marques sous forme de mots «Stanley Cup» et «coupe Stanley» sont des marques de commerce de la Ligue Nationale de Hockey. © LNH 2008. Tous droits réservés. © AJLNH. AJLNH, association des joueurs de la Ligue nationale de hockey et le logo de l'AJLNH sont des marques de commerce de l'AJLNH. CANADIAN BROADCASTING CORPORATION, CBC, CBC & DESIGN, CERCLES & DESSIN, CERCLES ET DEMI-CERCLES & DESSIN sont des marques officielles de la Société Radio-Canada. Toutes les marques de commerce sont utilisées avec permission.

Pour préserver la fraîcheur.